

日 曜	献 立 名			赤の食品	緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く し つ g	し つ g
	主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
2月	えんそく 											
3月	けんぽうきねんび											
4月	みどりのひ 											
5月	こどものひ 											
6月	むぎごはん	○	こいのぼりハンバーグ	こいのぼりハンバーグ あかみそ	ぎゅうにゅう		さとう かたくりこ		醤油 みりん	545	20.4	14.5
金	こどものひ		のりあえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	醤油 酢		
9月	ごはん	○	カレーふうみにくじゃが	ぶたにく だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 カレー粉	616	28.1
10月	ごはん	○	いろどりサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン	きりぼしだいこん きゅうり	せいはいくまい きょうかまい	わふうドレッシング			17.1
火	ごはん	○	きびなごのいそべあげ		きびなご あおのり			かたくりこ はくりきこ	あぶら	醤油 酒	607	25.5
11月	ごはん	○	おからのいりに	おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	さとう	あぶら	煮干し 削り節 醤油 みりん 塩		18.5
水	ごはん	○	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ		はねぎ	たまねぎ はくさい	こんにゃく		煮干し 削り節		
12月	ごはん	○	クリスマスチキン	クリスマスチキン	ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら		649	22.1
木	ごはん	○	スパゲティソテー		ぎゅうにゅう	こまつな あかピーマン	とうもろこし たまねぎ にんにく	スバゲティ	オリーブオイル	塩 こしょう ワイン		20.9
13日	ごはん	○	ミネストローネ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	セロリ キャベツ にんにく	じゃがいも おおむぎ	あぶら	コンソメ がらスープ 塩 こしょう		
14日	ごはん	○	タコライス	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	ケチャップ チリパウダー	631	25.4
15日	ごはん	○	バリバリめん	ぶたひきにく えび かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ はくさい たけのこ	あげチャーメン かたくりこ	ごまあぶら	かき油 醤油 塩	608	26.2
金	ごはん	○	こくとうパン	もやしのにくみそサラダ	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ ねぎ えだまめ	こくとうパン	ねりごま ごま	こしょう がらスープ 酒 醤油 豆板醤		24.9
16日	ごはん	○	ボーコンソメビフ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン	にんにく とうもろこし マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい むぎ	オリーブオイル	塩 コンソメ こしょう	563	22.5
17日	ごはん	○	キャベツのポトフ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ワイン 醤油 コンソメ		17.9
18日	ごはん	○	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん バイナップル もも					
19日	ごはん	○	さばのしょうがに	さばのしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きくらげ もやし	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	かき油 醤油 塩	602	22.4
火	ごはん	○	きんぴらごぼう	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	あぶら	ごまあぶら	醤油 みりん 酒 塩		18.6
水	ごはん	○	みそしる	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ だいこん	しらたき さとう		削り節 煮干し		
14日	ごはん	○	ちゅうかどんぶり	ぶたひきにく えび ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが きくらげ もやし	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	かき油 醤油 塩	580	26.8
15日	ごはん	○	くきわかめのあえもの	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ えだまめ	むぎ かたくりこ		こしょう がらスープ		13.0
16日	ごはん	○	パリッシュ	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ もやし	さとう		酢 醤油		
17日	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ	さといも こんにゃく さとう		醤油 みりん 酒	623	28.0
18日	ごはん	○	なっとう	なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	せいはいくまい きょうかまい				17.8
19日	ごはん	○	ほうれんそうのあえもの	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		醤油		
20日	ごはん	○	そうめんチキンカツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		はくりきこ バビこ そうめん	あぶら	塩 こしょう	649	24.8
21日	ごはん	○	アスパラガスのあえもの	ささみ	ぎゅうにゅう	アスパラガス ほうれんそう	もやし とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい		ケチャップ ソース		22.9
22日	ごはん	○	いとこまぼこのすましる	さかなそうめん	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	えのき たまねぎ	さとう		醤油		
23日	ごはん	○	あげだし豆腐のごまだれかけ	なまあげ	ぎゅうにゅう			さとう かたくりこ	あぶら ごま	醤油 みりん	641	23.5
24日	ごはん	○	ばいにくあえ	かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん えだまめ ごぼう キャベツ わりうめ	せいはいくまい きょうかまい		醤油		22.2
25日	ごはん	○	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ	さつまいも		削り節 煮干し		
26日	ごはん	○	やきにくどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう	せいはいくまい きょうかまい むぎ	あぶら	醤油 酒 みりん	682	26.8
27日	ごはん	○	たかなとキャベツのマヨあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たかなづけ ほうれんそう あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく さとう		酢 醤油		25.1
28日	ごはん	○	やさいスープ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	塩 がらスープ 醤油		
29日	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい むぎ			709	27.3
30日	ごはん	○	にくだんごのあますあん	にくだんご うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ	かたくりこ さとう	あぶら	かき油 削り節 醤油 アス 酒 塩		26.6
31日	ごはん	○	ナムル	にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり きくらげ	さとう	ごまあぶら	酢 醤油		
1月	かしわごはん	○		とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	せいはいくまい きょうかまい		醤油 酒 塩	519	22.9
2月	かしわごはん	○	きりぼしだいこんのすのもの	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん もやし きゅうり	むぎ さとう		醤油		15.3
3月	かしわごはん	○	かきたまじる	たまご とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ えのき	さとう		酢 醤油		
4月	かしわごはん	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう			かたくりこ	あぶら	醤油 酒 塩 みりん 昆布 削り節		
5月	かしわごはん	○	やさいのオーロラソースあえ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう	しよくパン		マヨネーズ(たまごなし)	668	27.2
6月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		30.1
7月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
8月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
9月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
10月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
11月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
12月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
1月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
2月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
3月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
4月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
5月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
6月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
7月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
8月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
9月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
10月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
11月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
12月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
1月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
2月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
3月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
4月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
5月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
6月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
7月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
8月	かしわごはん	○	パンプキン	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	バター		塩 コンソメ がらスープ ワイン		
9月	かしわごはん	○	パンプキン</									